

gesund durch **TELTOW-FLÄMING**

www.gesund-durch.de

meine regionale
Gesundheitsinitiative



Ein Produkt des

BLICKPUNKT

Ausgabe 2 / 2009

Jede Sekunde zählt

Schlaganfallrisiko
erfolgreich senken



**SCHLAGANFALL
WIE SIE DIE GEFAHR
FRÜH ERKENNEN**

DEMENZ
WORAUF PFLEGENDE
ACHTEN SOLLTEN





INHALTSVERZEICHNIS

JEDE MINUTE ZÄHLT

- 3 Wie Sie einen Schlaganfall früh erkennen

NERVENZELLEN OHNE SAUERSTOFF

- 4 Wenn der Blutfluss stockt, kann ein Schlaganfall entstehen

ALKOHOL UND FETTES ESSEN

- 5 Das Schlaganfallrisiko erfolgreich senken

TRÖPFCHENWEISE ZUR INNEREN BALANCE

- 6 Die Bach-Blümentherapie setzt auf energetische Schwingungen

38 BESCHWINGENDE ESSENZEN

- 7 Alle Pflanzenauszüge auf einen Blick

ZÄHNE AN DER LEINE

- 8 Nicht nur Kinder haben Zahnfehlstellungen

KÜNSTLICHE LÜCKENFÜLLER

- 9 Wie fehlende Zähne im Mund ersetzt werden können

NUR SCHUSSELIG ODER SCHWER KRANK

- 10 Wann aus Vergesslichkeit Demenz wird

MANCHMAL IST ER "WIE EIN KIND"

- 11 Vom Bücherwurm zum Pflegefall

GEHEN, SPRECHEN, ESSEN ÜBEN

- 12 Methoden der Rehabilitation nach dem Schlaganfall



„Wie werden die Kassenbeiträge verteilt?“

WAS DAS SPARSCHWEIN SCHON IMMER WISSEN WOLLTE

Die Beiträge der Versicherten fließen seit dem 1. Januar auf neuen Wegen zu den gesetzlichen Krankenkassen. Jede Kasse bekommt nun pro Mitglied eine Pauschale zugewiesen. Darüber hinaus gibt es den so genannten morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich – kurz Morbi-RSA.

Was heißt denn Morbidität?

Das Wort leitet sich vom lateinischen „morbidus“, also krank, ab. In der Medizin wird ein Patient als multimorbid bezeichnet, wenn er mehrere Krankheiten hat.

Und was ist der Morbi-RSA?

Der Gesundheitsfonds, der das Geld an die gesetzlichen Krankenkassen verteilt, bezahlt für jedes Mitglied eine Pauschale. Weil die Behandlung von schwer kranken Menschen aber teurer ist, wurde eine Liste von 80 schweren Krankheiten erstellt, für deren Diagnose es zusätzliche Zuschüsse gibt.

Warum wurde die Liste eingeführt?

Eines der Ziele der Gesundheitsreform war es, die Beiträge gerechter zu verteilen. Bislang waren diejenigen Kassen, die viele junge und gesunde Mitglieder hatten, deutlich im Vorteil. Der Grund: Sie mussten weniger für die Behandlungen ausgeben und konnten deshalb niedrigere Beiträge oder einen besseren Service anbieten. Damit konnten sie wiederum erfolgreich neue Kunden werben.

Allerdings gibt es Regionen, in denen es viel mehr ältere und chronisch kranke Menschen gibt als anderswo – zum Beispiel in einigen Ost-Bundesländern, aus denen viele junge Menschen abwandern. Dort kommen die Kassen um hohe Behandlungskosten oft gar nicht herum.

Da ist ein Ausgleich doch nur fair!

Ja. Trotzdem hat es über den Morbi-RSA – wie über die gesamte Gesundheitsreform – schon ziemlich viel Streit gegeben. Den Ausschlag dafür haben einige Medienberichte gegeben. Darin hieß es, dass Krankenkassen den Ärzten in ihrer Region teils nahe legen, einzelne Diagnosen zu überdenken.

Im Klartext: Zu prüfen, ob nicht doch eine der 80 Krankheiten auf der Liste diagnostiziert werden kann, damit es mehr Geld vom Fonds gibt. Angeblich soll den Ärzten dafür ein Honorar versprochen worden sein.

Aber das ist doch nicht rechtens, oder?

Natürlich nicht. Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen hat auch gesagt, er wisse von keinem solchen Fall – trotz der Medienberichte. Würden alle rechtlichen Vorgaben eingehalten, dürfte das im Grunde gar nicht vorkommen. Denn um die Ärzte zu einer Überprüfung bestimmter Patientenakten aufzufordern, müssten die Kassen nach Ansicht des Bundesversicherungsamts Daten gesammelt haben, die sie gar nicht sammeln dürfen. Deshalb will das Bundesgesundheitsministerium einige Diagnosen prüfen lassen – daraufhin, ob sie mit den verordneten Medikamenten übereinstimmen.

Wenn Sie auch Fragen oder sogar eine Antwort parat haben, dann lassen Sie es mich wissen!

Ihr Sparschwein

sparschwein@gesund-durch.de



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG

Erscheinungsdatum: 13. Juni 2009

Herausgeber

BLICKPUNKT, Verlag GmbH & Co KG, Tuchmacherstr. 45 – 50

14482 Potsdam-Babelsberg

Anzeigenleitung

Thomas Korte (verantwort.)

Telefon: 0331 / 50 59 -642, Telefax: 0331 / 50 59 -643

Redaktion

gesund durch... • dbp Kommunikation oHG,

Andreas Bednorz

Europastraße 3, 35394 Gießen,

Telefon: 0641 / 9 48 83 90, Fax: 0641 / 9 48 83 99

a.bednorz@dbp-gruppe.de, www.dbp-kommunikation.de

Satz und Gestaltung

MEDIA SCOUT Multimedia GmbH, Gubener Str. 45, 15907 Lübben

Druck

Union Druckerei Weimar GmbH

Österholzstraße 9, Nohra



Foto: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Kinderarztpraxis



Dipl.-Med. Heike Warda
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Zossener Damm 42 • 15827 Blankenfelde
Tel.: 03379 / 37 14 89 • Fax: 32 05 77

Wir haben Urlaub
vom 15.07. – 05.08.2009

gesund durch® ...

mein regionales
Gesundheitsmagazin



Jede Minute zählt

Wie Sie einen Schlaganfall früh erkennen

Wenn sich ein Schlaganfall (Gehirnschlag, englisch: stroke) andeutet, muss schnell reagiert werden. Im Kampf um den Erhalt von Nervenzellen starten die Patienten ein Rennen gegen die Zeit – deshalb ist es wichtig, die typischen Symptome zu kennen. Das Kompetenznetz Schlaganfall, in dem sich Experten aus Wissenschaft und Medizin zusammengeschlossen haben, listet folgende Warnzeichen auf, die nicht alle gemeinsam auftreten müssen:

- Plötzliche Lähmungserscheinungen. Typisch sind ein gefühlloser Arm, ein herabhängender Mundwinkel oder gar eine komplett gelähmte Körperhälfte. Die Lähmungen treten meist einseitig auf. Sie können sich in milderer Form auch als Taubheit oder Schwäche zeigen.
- Gestörtes Berührungsempfinden. Auch dieses tritt überwiegend einseitig auf. Ist die rechte Gehirnhälfte von einer Durchblutungsstörung oder Blutung betroffen, ist das Körperempfinden auf der linken Körperseite gestört und umgekehrt. Das liegt daran, dass sich die Nervenbahnen unterhalb des Gehirns kreuzen.
- Probleme beim Sprechen. Einerseits kann die Aussprache gestört sein (Aphasie), andererseits die Fähigkeit, Dinge zu benennen und sich zu verständigen. Manche Patienten sind verwirrt und haben Gedächtnisstörungen.
- Probleme beim Sehen. Je nachdem, welcher Teil des Gehirns betroffen ist, können Doppelbilder auftauchen oder Teile des Gesichtsfelds ausfallen.
- Heftige Kopfschmerzen. Treten sie urplötzlich und ohne erkennbaren Grund auf, kann auch das eine Warnung sein.
- Schwindel. Oft ist bei einem Schlaganfall der Gleichgewichtssinn gestört, Patienten fühlen sich beim Stehen oder beim Sitzen schwindlig und haben Koordinationsschwierigkeiten.

Was im Notfall zu tun ist

Auch wenn die Symptome schnell wieder abklingen, sollten Betroffene zur Sicherheit in ein Krankenhaus gebracht werden, denn ein weiterer Anfall könnte folgen. Viele neurologische oder internistische Kliniken in Deutschland haben inzwischen so genannte „Stroke Units“ (Schlaganfalleinheiten) gegründet, die sich auf die Akutbehandlung spezialisiert haben. „Für Menschen mit einem erhöhten Risiko und insbesondere deren Angehörige ist es wichtig, zu wissen wo sich das nächste Krankenhaus mit einer Stroke Unit befindet“, sagt der Sprecher der DGN, Professor Hans-Christoph Diener. Eine Karte mit allen Einheiten gibt es auf der Internetseite der Gesellschaft unter www.neurologen-und-psiater-im-netz.de. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall sollte immer die Notrufnummer 112 gewählt werden, rät Diener weiter. Bis zu einer Transportdauer von 90 Minuten sei es noch sinnvoll, den Patienten zu einer „Stroke Unit“ zu bringen – vorausgesetzt sein Zustand lässt das zu. dbp/spo

Medizinische Einrichtungsgesellschaft
mbH Blankenfelde

Praxis Allgemeinmedizin

A. Gehringer, Dr. Herzler

S. Nier, Dr. Schmidt

Telefon: 03379 / 37 19 36

Physiotherapeutische Praxis

Telefon: 03379 / 37 19 38

15827 Blankenfelde

Karl-Liebnecht-Straße 19 b-e

ZOSSEN AMBULANZ

KRANKENFAHRDIENST

WIR BIETEN FAHRTEN ZU:

DIALYSE

CHEMOTHERAPIE

STRAHLENTHERAPIE

AMBULANTEN

BEHANDLUNGEN

STATIONÄREN

KLINIKAUFENTHALTEN

AUSSDERDEM:

EINKAUFSAHRTEN

FLUGHAFENTRANSFER

SCHÜLER-

BEFÖRDERUNGEN

KLEINE KURIERFAHRTEN

TÄGLICH

TAXIFAHRTEN - 24 H

INHABER:
OLIVER DREKE
GOETHESTRASSE 34
15806 ZOSSEN

TEL.: 03377 / 20 55 40
FUNK: 0173 / 99 44 979
INFO@ZOSSEN-AMBULANZ.DE
WWW.ZOSSEN-AMBULANZ.DE

MOBILITÄT IST UNSERE STÄRKE

Weitere Informationen:

- www.gesund-durch.de
- www.neurologen-und-psiater-im-netz.de; Seite der Deutschen Gesellschaft für Neurologie mit Übersichtskarte über „Stroke Units“ in Deutschland



Nervenzellen ohne Sauerstoff

Wenn der Blutfluss stockt, kann ein Schlaganfall entstehen

Foto: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Auf einmal erscheinen Doppelbilder, fällt das Sprechen schwer oder hängt der Arm gefühllos am Körper – Jahr für Jahr leiden in Deutschland rund 200.000 Menschen unter Symptomen wie diesen. Sie sind laut der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe deutliche Warnzeichen für einen Schlaganfall, auch Gehirnschlag (Apoplex) genannt.

Zwar werden die Betroffenen von den körperlichen Ausfällen plötzlich getroffen, im Inneren des Körpers hat sich der Anfall aber schon über längere Zeit angebahnt.

Ursache für die Lähmungen und andere Symptome ist in 80 Prozent der Fälle eine Durchblutungsstörung im Gehirn. Durch den ausbleibenden Blutfluss werden die Nervenzellen der betroffenen Hirnteile von der lebensnotwendigen Sauerstoffversorgung abgeschnitten und sterben ab. Die langfristigen Folgen eines Schlaganfalls hängen am Ende davon ab, welche Teile des Gehirn wie stark betroffen sind.

Der Blutfluss stockt

Für eine Durchblutungsstörung gibt es mehrere Ursachen. Entweder hat sich das betroffene Blutgefäß durch Kalkablagerungen an den Innenwänden (Arteriosklerose) verstopft oder ein Blutpfropf (Embolus) wurde via Blutbahn von einem anderen Körperteil – etwa dem Herzen – ins Gehirn transportiert. Dort verschließt er das Gefäß dann wie ein Korke.

In etwa einem Fünftel der Fälle ist hingegen eine Blutung im Gehirn Ursache des Schlaganfalls. Nach Angaben des Kompetenznetzes Schlaganfall, in dem sich bundesweit zahlreiche Mediziner und Wissenschaftler zusammengeschlossen haben, kommt es dazu, wenn ein Gefäß platzt oder reißt. Das ausgetretene Blut staut sich an und drückt auf die umliegenden Nervenzellen – was deren Todesurteil gleich kommt. Platzen kann ein Gefäß zum Beispiel bei hohem Blutdruck oder weil die Wände durch Ablagerungen angegriffen sind. *dbp/spo*

Oft bleiben Behinderungen

Ob Durchblutungsstörung oder Blutung – in beiden Fällen fehlt den Nervenzellen der nötige Sauerstoff. Die empfindlichen Zellen sterben relativ schnell und unwiederbringlich ab und je nach betroffener Hirnregion kann dies unterschiedliche Folgen haben. Zum Beispiel:

- dauerhafte Probleme beim Sprechen (Aphasie), Kauen und Schlucken
- Lähmungen von Armen, Beinen, einer Körper- oder Gesichtshälfte
- Schwierigkeiten in der Koordination von Bewegungen
- Verlust der Kontrolle über den Stuhlgang
- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Verlust der Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu meistern.

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

Rita Hansche

Alle Leistungen der Krankenversicherungen,
alle Leistungen der Pflegeversicherungen
und private Leistungen.

An der Dorfaue 8 Tel.: 033703 / 76 33
Fernneuendorf Fax: 033703 / 6 85 30
15838 Am Mellensee

gesund durch® ...

mein regionales
Gesundheitsmagazin



Medizinisches Vorsorgezentrum

im Oberlinhaus gGmbH
Kirchstraße 3 · 15806 Zossen

Achim Held Facharzt für Allgemeinmedizin
Andrea Wagner Fachärztin für Orthopädie

Sprechzeiten:

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr / 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 13.00 Uhr / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Sonographie, Langzeit-Blutdruck, EKG, Labor

Terminvereinbarungen für die Sprechstunden erbeten:

03377 / 33 08 33

Praxis für Physiotherapie Regine Richter



Wir helfen Ihnen ... über den Berg

Praxis Zossen:
Baruther Str. 13
03377/202478

Praxis Waldstadt:
Schwerinallee 22
033702/66980

Therapeutische u. klass. Massagen,
Thai- und Fußreflexzonenmassagen,
Aroma- und Entspannungsmassagen,
Krankengymnastik n. Bobath f. Ki./Erw.
Gerätegestützte Krankengymnastik,
Lymphdrainage, manuelle Therapie,
Elektrotherapie und Ultraschall,
Wärme- und Kältebehandlungen,
Magnetfeld- und Sauerstofftherapie,
Rehasport und Funktionstraining,
Sauna, Entspannung und Wellness
Kurse für Rückenschule, Pilates,
WS-Gymnastik und Yoga

Alkohol und fettes Essen nur in Maßen

Das Schlaganfallrisiko erfolgreich senken

Ab dem 75. Lebensjahr steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen enorm. Doch: Es gibt auch Faktoren, die schon jüngere Menschen in Gefahr bringen. Wer bewusst und gesund lebt, kann der Krankheit ein Schnippchen schlagen.

Ursache für einen Schlaganfall sind in 80 Prozent der Fälle Durchblutungsstörungen im Gehirn. Das bedeutet: Faktoren, die den Blutfluss stören, sollten beobachtet werden. Das deutsche Kompetenznetz Schlaganfall mit Sitz an der Berliner Charité empfiehlt an erster Stelle die Kontrolle des Blutdrucks. Ein deutlicher überhöhter Wert gilt als Hauptauslöser für die Krankheit. Er kann die Blutgefäße langfristig schädigen.

Blutdruck und Herzschlag kontrollieren

Der Blutdruck sollte also regelmäßig in der Apotheke, beim Arzt oder mit einem Messgerät zuhause überprüft werden. Mit einer Ernährungsumstellung, mehr Bewegung oder blutdrucksenkenden Medikamenten kann auf einen überhöhten Wert reagiert werden. Die Toleranzgrenze liegt nach Expertenmeinung etwa bei 140/90 mmHg, jedoch sollte das Vorgehen im Einzelfall auf jeden Fall mit einem Arzt besprochen werden.

Gestört wird der Blutfluss auch durch Herzrhythmusstörungen, zum Beispiel Vorhofflimmern. Schlägt das Herz unregelmäßig, steigt die Gefahr der Bildung von Blutklümpchen. Diese können unter Umständen vom Herzen ins Hirn transportiert werden und dort Gefäße verstopfen. Wenn die Gefahr bekannt ist, helfen zum Beispiel blutverdünnende Medikamente gegen die Klümpchenbildung.

Das Schlaganfallrisiko steigt darüber hinaus bei Rauchern – übrigens schon durch eine einzige Zigarette –, bei Menschen, die viel Alkohol trinken und bei jenen, die sehr fett und salzreich essen. Der Grund: All dies wirkt sich negativ auf den Blutdruckwert aus. Darüber hinaus helfen regelmäßige Bewegung und Sport laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, das Anfallrisiko zu senken – am besten drei Mal die Woche eine halbe Stunde lang. Wichtig ist auch, den Cholesterin-

spiegel regelmäßig zu überprüfen, denn eine spezielle Form des Cholesterins, das LDL, setzt sich in hohen Dosen an den Gefäßwänden ab und begünstigt – übrigens genau wie Diabetes – die Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Sowohl ein zu hoher Cholesterinwert als auch schlechte Blutzuckerwerte werden im so genannten Gesundheits-Check-up erkannt. Diese Vorsorgeuntersuchung steht jedem gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland ab dem 35. Geburtstag kostenfrei zu – und zwar alle zwei Jahre. *dbp/spo*

Risikofaktoren für einen Schlaganfall



Wer sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, kann sein Erkrankungsrisiko senken.

(Grafik: Techniker Krankenkasse)

www.trisana-natur.de

TRISANA bietet als deutscher Hersteller hochwertige Produkte aus pflanzlichen Rohstoffen für Gesundheit und Wohlbefinden! Direkteinkauf egal ob Kunde, Vertriebspartner, Arzt / Therapeut. Informieren Sie sich jetzt!
Manuela Hanne, Trisana-Beraterin, Tel.: 03378 / 82 90 87

gesund durch® ...

mein regionales Gesundheitsmagazin



Eine gute Entscheidung:
Unfallschutz im besten Alter

LVM
Versicherungen

Gut kombiniert für
Menschen ab 55

- Unfallschutz mit
- Hilfs- und Pflegeleistungen

Mitversichert sind:

- ✓ Oberschenkelhalsbruch und
- ✓ Unfälle durch Herzinfarkt und Schlaganfall



R&S Päsler

Str. d. Jugend 22 · 14974 Ludwigsfelde

Tel. 03378 / 80 49 59 · Fax 03378 / 80 49 61 • www.paesler.lvm.de

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 · Mo. 14.00 – 17.00 · Di. + Do. 14.00 – 19.00 und nach Vereinb.

Investieren Sie
rechtzeitig
in Ihre Gesundheit
Wasserbetten
Finanzierung schon
ab 1,- € pro Tag



Wasserbetten Klonnek
Ludwigsfelde • Potsdamer Str. 98
(neben Videoworld) | Tel. 03378 / 20 38 38
Mo.-Fr. 11-18 Uhr • Sa. 10-14 Uhr

www.wasserbetten-klonnek.de

gesund durch® ...

mein regionales Gesundheitsmagazin



www.gesund-durch.de

AOK Brandenburg: Gesundheit in besten Händen

AOK

Mit dem Rad zur Arbeit 2009
Eine Initiative von ADFC und AOK

**FIT FÜR DEN JOB:
MIT DEM RAD ZUR ARBEIT**

Ihr schnellster Weg zu Gesundheit und tollen Preisen. Mehr Informationen und Anmeldung unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder am AOK-Service-Telefon 0180 2 651111*.

*für nur 6 Cent pro Verbindung aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, ggf. abweichender Mobilfunktarif

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Eine gemeinsame Aktion des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs und der AOK.



Täglich vier Mal vier Tropfen der persönlichen Bach-Blüte sollen, aufgelöst in einem Getränk, eingenommen werden. Foto: Susanne Polig



Tröpfchenweise zur inneren Balance

Die Bach-Blüthenherapie setzt auf energetische Schwingungen

In den 20er Jahren wurde der englische Arzt Edward Bach (1886-1936) besonders auf die psychischen Komponenten von Krankheiten aufmerksam. Später unterteilte er diese in 38 „disharmonische Seelenzustände“, denen er ebenso viele Blütenessenzen entgegensetzte. Gemäß Bach könnten mit der richtigen Kombination dieser Pflanzenauszüge körperliche und seelische Leiden therapiert werden.

Nicht „nur“ ein Medikament

Der Alternativbehandlung liegt ein ganzes Weltbild zugrunde: Jeder Mensch besteht aus einer unsterblichen Seele und einer sterblichen Persönlichkeit. Entsteht zwischen diesen ein Missverhältnis, schlägt sich dies zunächst auf das seelische Wohlbefinden nieder. Die negativen Seelenzustände verursachen ihrerseits sämtliche physische Beschwerden.

Die Arten der Disharmonie sind weit gefächert: Neben Arroganz, Pessimismus und Grübelsucht, fallen auch unangebrachtes Schuldgefühl und Desinteresse an der Gegenwart in die Systematik nach Bach. Die Blütenherapie zielt darauf ab, diese Zustände mit einer übergeordneten „energetischen Schwingung“ wieder zu harmonisieren. 37 Pflanzenteile, die von Bach intuitiv ausgewählt wurden, sowie Felsquellwasser tragen jeweils die positive Schwingung für einen der Seelenzustände in sich. Für die Therapie werden energetische Auszüge aus diesen erstellt – so genannte Essenzen.

So entstehen die Essenzen

Die Herstellung der Auszüge verläuft nach dem Kodex des Bach-Centre streng rituell: Die Pflanzenteile dürfen nur an einem sonnigen, wolkenlosen Morgen bei zunehmenden Mond gesammelt werden. Außerdem müssen die Sammler Handschuhe tragen. Danach werden jeweils 120 Gramm einer Blütenart in einem Liter Wasser in die Sonne gestellt. Manche der Pflanzen werden kurz in Wasser gekocht. Danach gilt das Wasser als „energetisch angereichert“. Wie das Institut selbst angibt, findet keine stoffliche Veränderung des Wassers statt; dies werde auch nicht bezweckt, da die Schwingung allein wirke. Zur Konservierung wird das angereicherte Wasser zum gleichen Teil mit Alkohol aufgefüllt. Nun wird die Blütenessenz auf 250 Liter verdünnt. Erst in dieser Dosis können die Essenzen in der Apotheke erworben werden. Neben den 38 elementaren Auszügen gibt es so genannte „rescue drops“, eine Essenz aus fünf verschiedenen Bach-Blüten, die sofortige Linderung bei Notfällen verspricht.

dbp/mmr



im Südring-Center
Klein-Kienitzer-Straße 2
15834 Rangsdorf

Tel. 03 37 08 - 44 24 00
Fax 03 37 08 - 44 24 01

Gebührenfrei telefonieren mit:
Free call 0800 44 24 000



Die alternative Heilmethode von Dr. Edward Bach basiert auf 38 Essenzen, die jeweils bestimmten Negativzuständen entgegenwirken. Das Institut für Bach-Blütentherapie betrachtet sich als Erbe des englischen Arztes und betont den Erhalt der Einfachheit seines Systems. Nach Angaben des Instituts helfen folgende Auszüge bei den zugeordneten Störungen:

38 beschwingende Essenzen

Alle Pflanzenauszüge auf einen Blick

1. Odermennig (Agrimony) – Verbergen quälender Gedanken und innerer Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit
2. Espe oder Zitterpappel (Aspen) – unerklärliche, vage Ängste, Vorahnungen, geheime Furcht vor irgend einem drohenden Unheil
3. Rotbuche (Beech) – Kritiksucht, Arroganz, Intoleranz
4. Tausendgüldenkraut (Centaury) – Schwäche des eigenen Willens, Überreaktion auf Wünsche anderer, Gutmütigkeit wird leicht ausgenutzt
5. Bleiwurz oder Hornkraut (Cerato) – mangelndes Vertrauen in die eigene Meinung und Intuition
6. Kirschlorbeer (Cherry-Plum) – Angst loszulassen und den Verstand zu verlieren, unbeherrschte Temperamentsausbrüche
7. Knospe der Rosskastanie (Chestnut Bud) – Fehler wiederholen sich, weil man seine Erfahrungen nicht verarbeitet
8. Wegwarte (Chicory) – besitzergreifende Persönlichkeitshaltung, Einmischungs- und Kritiksucht
9. Weiße Waldrebe (Clematis) – Tagträumerei, wenig Aufmerksamkeit für die Gegenwart
10. Holzapfel (Crab Apple) – Gefühl innerlicher und äußerlicher Beschmutzung
11. Ulme (Elm) – vorübergehendes Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht gewachsen zu sein
12. Herbstenzian (Gentian) – Skepsis, Zweifel, Pessimismus, leicht entmutigt
13. Stechginster (Gorse) – Hoffnungslosigkeit, völlige Verzweiflung
14. Heidekraut (Heather) – Selbstbezogenheit, man braucht ständig ein Publikum
15. Stechpalme (Holly) – Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühle auf allen Ebenen
16. Geißblatt (Honeysuckle) – Sehnsucht nach Vergangenem, Bedauern der Vergangenheit
17. Weißbuche oder Hainbuche (Hornbeam) – Müdigkeit, mentale Erschöpfung als vorübergehender oder länger andauernder Zustand
18. Drüsentragendes Springkraut (Impatiens) – Ungeduld, leichte Reizbarkeit, übertriebene Reaktionen
19. Lärche (Larch) – Erwartung von Fehlschlägen durch Mangel an Selbstvertrauen, Minderwertigkeitskomplexe
20. Gefleckte Gauklerblume (Mimulus) – Spezifische Ängste, Furchtsamkeit, Angst vor der Welt
21. Wilder Senf (Mustard) – Perioden tiefer Melancholie ohne erkennbare Ursache
22. Eiche (Oak) – Verlust des Gefühls für die eigenen Grenzen, überzogenes Pflichtbewusstsein
23. Olive (Olive) – totale Erschöpfung, extreme Ermüdung von Körper und Geist
24. Schottische Kiefer (Pine) – Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Mutlosigkeit
25. Rote Kastanie (Red Chestnut) – übertriebene Sorge und Angst um andere
26. Gelbes Sonnenröschen (Rock Rose) – äußerst akute Angstzustände, Panikgefühle
27. Quellwasser (Rock Water) – starre Ansichten, unterdrückte Bedürfnisse, zu hohe Ideale
28. Einjähriger Knäuel (Sclerantus) – Unschlüssigkeit, innerliche Unausgeglichenheit, sprunghafter Stimmungswandel
29. Doldiger Milchstern (Star of Bethlehem) – Nachwirkungen von körperlichen, seelischen oder geistigen Schocks
30. Edelkastanie oder Esskastanie (Sweet Chestnut) – tiefste Verzweiflung
31. Eisenkraut (Vervain) – Übereifer, Raubbau an eigenen Kräften, Fanatismus
32. Weinrebe (Vine) – Rücksichtslosigkeit, Dominanz, Hunger nach Macht
33. Walnuss (Walnut) – vorübergehendes Vernichtungsgefühl, Beeinflussbarkeit und Wankelmüt während entscheidender Neubeginnphasen
34. Sumpfwasserfeder (Water Violet) – innere Reserviertheit, stolze Zurückhaltung, isoliertes Überlegenheitsgefühl
35. Rosskastanie oder weiße Kastanie (White Chestnut) – bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, innere Selbstgespräche
36. Waldtresse (Wild Oat) – Unbestimmtheit der Ambitionen, Unzufriedenheit, weil man seine Lebensaufgabe nicht findet
37. Heckenrose, Zaunrose, Weinrose, Apfelrose (Wild Rose) – Teilnahmslosigkeit, Apathie, Resignation, innere Kapitulation
38. Gelbe Weide (Willow) – innerer Groll, Verbitterung.

dbp/mmr



Praxis für Problem-/Krisenberatung und heilkundliche Psychotherapie nach HPG

Ina Schmiedeberg, Dipl. Biologin/Therapeutin

Helmstättenstraße 5 • 15831 Mahlow

**Angststörungen, Stress, Abhängigkeit, Lebenskrisen,
Partnerkonflikte, Depressionen, Zwänge, Ess-
störungen, Mobbing, Burnout, Gesundheitsberatung**

– Termine sofort möglich –

Tel. 03379 / 2 02 75 25 • www.problem-krisenberatung.v@web.de

www.gesund-durch.de



**Apotheke
„Zum Greif“
Inh. Stephan Trillhose**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!

**Chausseestraße 24
15806 Zossen / OT Wündorf
Tel. 033702 / 6 62 15**



Foto: Marek Mrozek/Fotolia

Das beste Alter für eine kieferorthopädische Behandlung ist zwischen zehn und 15 Jahren, wenn der Kiefer sich noch im Wachstum befindet. Viele Kinder und Jugendliche tragen in diesem Alter Zahnsperre, dennoch hat längst nicht jeder Erwachsene ein tadelloses Gebiss. Im Rahmen der großangelegten „Study of Health in Pomerania“ (Leben und Gesundheit in Vorpommern) wurden die Gebisse von 1.777 Probanden im Alter von 20 bis 49 Jahren vermessen. Das Ergebnis: Über 90 Prozent der Teilnehmer wiesen eine mehr oder minder schwere Gebissfehlstellung auf.

Zähne an der Leine

Nicht nur Kinder haben Zahnfehlstellungen

Medizinische und ästhetische Gründe

Erwachsene begeben sich aus den unterschiedlichsten Gründen in die Hände eines Kieferorthopäden. Manche Beschwerden treten erst im Erwachsenenalter auf oder sind nur schwer dem Kiefer zuzuordnen. Dazu gehören beispielsweise Gesichts- und Nackenschmerzen, die durch unbewusstes Zähneknirschen oder -pressen entstehen. Auch für zukünftige Prothesenträger kann die Kieferorthopädie etwas tun, etwa indem sie störend schiefliegende Zähne richtet. Dadurch findet die Prothese später besseren Halt.

Außerdem spielt gerade für viele Erwachsene die Ästhetik eine wichtige Rolle. Leichte Fehlstellungen, die nicht behandelt werden müssten, erweisen sich dennoch als störend. Unter Umständen kann dadurch ein enormer Leidensdruck entstehen. Laut dem Berufsverband der Deutschen Kieferorthopäden (BDK) gilt jedoch für Kinder wie Erwachsene: Das Ziel jeder kieferorthopädischen Behandlung ist in erster Linie, die Funktionsfähigkeit des Kauapparates sicherzustellen.

Der Kiefer wächst nicht mehr

Ein Problem bei der Behandlung Erwachsener: Der Kiefer wächst nicht mehr. Bei der Behandlung von Kindern macht man sich das natürliche Wachstum des Kiefers zunutze. Indem man behutsam regulierend in diesen Prozess eingreift, können auch schwere Fehlstellungen korrigiert werden. Für Erwachsene bedeutet das vor allem zweierlei. Zum einen kommen herausnehmbare Zahnsperren, die nicht dauerhaft getragen werden müssen, für die Behandlung in der Regel nicht in Frage. Stattdessen werden meist festsitzende Geräte verwendet. Sie bestehen aus Brackets genannten Plättchen, die auf die Zähne aufgeklebt werden, Drähten, Bändern und Gummiringen. Normalerweise werden sie auf der äußeren Zahnreihe angebracht, aus ästhetischen Gründen besteht aber auch die Möglichkeit, sie innen anzukleben – dann ist die Vorrichtung fast unsichtbar.

Ein anderes Problem ist die Behandlungsdauer. Bei Erwachsenen ist mehr Zeit nötig, um das Behandlungsziel zu erreichen. Dem BDK zufolge ist mit einer bis zu dreijährigen Behandlung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen zu rechnen, auf die eine lange Retentionsphase folgt. Das ist die Zeit, in der zwar die Zähne nicht mehr gerichtet, aber in ihrer erreichten Position gehalten werden müssen. Wie lange diese Retentionsphase anhält, ist schlecht vorherzusagen.

Auch beim Erwachsenen kann viel erreicht werden

Ansonsten ist kieferorthopädisch auch bei Erwachsenen noch viel möglich. Zahnfehlstellungen können zuverlässig korrigiert werden, mittlerweile gibt es für leichtere Fehlstellungen auch transparente herausnehmbare Schienen, die speziell für Erwachsene entwickelt wurden und den Patienten die unästhetischen Brackets ersparen können. Gilt es, schwerer wiegende Kieferfehlstellungen zu beheben, ist in der Regel eine kieferorthopädisch-kieferchirurgische Parallelbehandlung nötig.

Generell müssen Erwachsene ab 18 Jahren für kieferorthopädische Behandlungen selbst aufkommen. Erst wenn eine chirurgische Behandlung nötig ist, leisten die gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss.

Bei privaten Versicherern sieht das unter Umständen anders aus – hier lohnt es sich gegebenenfalls, nachzufragen.

dbp/mbf

Manuela Jux
ZAHNÄRZTIN

Telefon 0 33 78/80 49 20
Telefax 0 33 78/80 49 21
Email manuela.jux@arcor.de

Potsdamer Str. 109 a · 14974 Ludwigsfelde

Zahnarztpraxis Juhl
am Sa., 14.03.09, 9.30 Uhr
findet in unserer Praxis eine kostenlose
**Implantat-
Infoveranstaltung**
statt.

Wir laden Sie herzlich dazu ein und bitten um telefonische Voranmeldung

Albert-Tanneur-Straße 25 **Praxistelefon: 03378 / 80 08 35**
14974 Ludwigsfelde Fax 03378 / 80 25 66
www.zahnarztpraxis-juhl.de E-Mail zahnarztpraxis.juhl@telemed.de

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Petra & Ralf Weber
ZÄ Sandra Krüger

- Vollkeramische Restaurationen
- Laserbehandlung • Cerec
- Implantologie
- Parodontologie • Prophylaxe

Behandlungszeiten:
Montag – Freitag: 8 – 19 Uhr

Potsdamer Str. 120 a • 14974 Ludwigsfelde
Tel. 03378/ 80 30 67 • Fax 03378/ 87 92 13

Künstliche Lückenfüller

Wie fehlende Zähne im Mund ersetzt werden können

(dbp/spo) 32 Zähne hat ein menschliches Durchschnittsgebiss. Den Deutschen fehlen davon allerdings im Schnitt 2,7 Stück – sagt die Initiative proDente, die unter anderem die Bundeszahnärztekammer vertritt. Wenn sich im Mund Lücken auftun, können benachbarte Zähne anfangen zu wandern. Deshalb empfiehlt die Initiative, vorhandene Lücken zu schließen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Das Implantat

Implantate gehören seit über 40 Jahren zu den Methoden im Kampf gegen Zahn- lücken und sind in den letzten zehn Jahren Dank verfeinerter Technik beliebter geworden.

Dabei werden künstliche Zahnwurzeln in den Kieferknochen eingesetzt. Wenn der Kieferknochen sich zu weit zurückgebildet hat, gibt es chirurgische Behandlungsmethoden diesen zu ergänzen. Entweder sofort oder sechs bis zwölf Wochen nach Implantation wird ein Aufbau in das Implantat eingesetzt. Hierzu ist es zum Teil notwendig den Implantatkopf wieder freizulegen – oder das Implantat heilt sichtbar ein. Auf dem Kopf sitzt später der eigentliche Zahnersatz.

Implantate werden meist aus Titan hergestellt, deren Oberfläche speziell aufgeraut wird, sind aber auch aus Vollkeramik erhältlich. Sie können sowohl einzelne Kronen als auch ganze Brücken tragen, welche aufgeschraubt oder zementiert werden. Neue diagnostische Möglichkeiten mit 3D-Diagnostik und 3D-Navigation können in schwierigen Fällen helfen, ein optimales Behandlungsergebnis zu erzielen.

Die Krone

Wenn der Zahn so stark beschädigt ist, dass mit einer Füllung nichts mehr ausgerichtet werden kann, kommt die Krone zum Einsatz. Dabei wird der Zahn zunächst von allen alten Füllungsresten sowie seinen kariösen Stellen befreit. Für den übrigen Teil wird mit Hilfe eines Abdrucks vom Zahntechniker eine passgenaue Krone angefertigt, die später mit Spezialzement auf den Stumpf geklebt wird. In der Zwischenzeit trägt der Patient eine provisorische Krone.

Die Brücke

Brücken sind meist metallene Gerüste, die mit Keramik verblendet werden. Sie sind inzwischen auch aus Vollkeramik erhältlich und werden von zwei benachbarten Zähnen, den Anker, gehalten. Eine Brücke kann auch mehr als einen fehlenden Zahn in einer Reihe ersetzen. Ist die Lücke größer als drei Zahnbreiten, sollte neben den beiden Nachbarzähnen gegebenenfalls ein weiterer Anker hinzugezogen werden.

Die Teleskopprothese

Müssen sehr viele Zahnlücken ersetzt werden, ist es womöglich Zeit für eine Teleskopprothese. Sie besteht aus zwei Teilen: einem fest im Mund verankerten und einem herausnehmbaren. Der feste Teil kann – meist mit Hilfe von Zement – entweder auf Implantaten oder noch bestehenden Zähnen verankert werden. Die Prothese kann dann einfach auf diese „Pfeiler“ gesetzt werden. Auch so genannte Lokatoren, welche nach einem Druckknopfprinzip funktionieren, sind im Einsatz. Was die Werkstoffe betrifft, sind Kronen, Brücken oder Prothesen sowohl aus metallischen Legierungen – zum Beispiel mit einem Goldanteil – als auch aus verblendetem Titan oder Keramik erhältlich. In puncto Verträglichkeit und Optik betrachtet, gehört Keramik unter den Werkstoffen zu den Favoriten. (dbp/spo)



Dorit Fechner - Streng
ZAHNÄRZTIN
 Zossener Straße 44
 OT Klausdorf, 15838 Am Mellensee
 Telefon 033703 / 72 86

Sprechzeiten: Montag 10 – 20 Uhr
 Mittwoch 13 – 20 Uhr
 Dienstag, Donnerstag, Freitag 09 – 15 Uhr
 und nach Vereinbarung

Tätigkeitsschwerpunkte: Kinder- und Jugendzahnheilkunde
 Ästhetische Zahnheilkunde • Parodontologie • Implantologie

gesund durch[®] ...



mein regionales
Gesundheitsmagazin



ADENTICS
 DIE KIEFERORTHOPÄDEN

Woo-Ttum Bittner · Dr. Andrea Schulze · Torsten Bösenberg
 Dr. Natalie Zain · Jane Düvelsdorf

Kieferorthopädie für Erwachsene und Kinder
 Kiefergelenkbehandlung

www.adentics.de

MAHLOW · Bahnhofstraße 4 · Telefon 03379 - 31 49 90
 LICHTENRADE · Goltzstraße 39 · Telefon 030 - 76 76 60 30



sanft, schnell, präzise
 Mehr Infos
www.adentics.de




Beate Schmidt
Zahnärztin

Rudolf-Breitscheid-Straße 10
 15837 Baruth • Tel.: 033704 / 6 64 46

Tätigkeitsschwerpunkte:
 - hochwertiger Zahnersatz
 - Zahnfleischbehandlung
 - Prophylaxe - Amalgamsanierung

Sprechzeiten: Mo./Di./Do. 8-16.30 Uhr • Mi. 13 – 21 Uhr • Fr. 8 – 12 Uhr

Wir bieten Lehrstelle für engagierten, freundlichen und zuverlässigen Jugendlichen zur zahnmedizinischen Fachangestellten. Bei Interesse bitte in meiner Praxis telefonisch melden.

ZAHNARZTPRAXIS
 PRAXISLABOR • VOLLNARKOSE

Jens Hundt
 Zertifizierter Implantologe
 DGI/APW/BDIZ

Tätigkeitsschwerpunkte:
 Implantologie
 Ästhetische Zahnheilkunde
 Parodontologie

Dr. Mahsa Majdani
 Zertifizierte Implantologin
 DGI

Tätigkeitsschwerpunkte:
 Implantologie
 Prothetik
 Ästhetische Zahnheilkunde

Mo.-Do. 8.00-20.00 Uhr, Fr. 8.00-14.00 Uhr, Bahnhofstraße 23, 12305 Berlin-Lichtenrade
☎ 030 / 7 44 60 40 • www.zahnarztpraxis-kissal-hundt.de



Wenn Senioren auf einmal Dinge falsch benennen oder seltsame Sätze bilden, kann das ein Zeichen für Demenz sein.

Foto: Lupico/Fotolia



Nur schusselig oder schwer krank?

Wann aus Vergesslichkeit Demenz wird

Die Ursachen

Häufigste Auslöser der primären Demenz, die bei 80 bis 90 Prozent der Fälle vorliegt, sind eine Alzheimer-Erkrankung oder die so genannte vaskuläre Demenz. Im Fall von Alzheimer sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Die vaskuläre Demenz hingegen entsteht durch viele kleine, teils unbemerkte Schlaganfälle. Möglich sind auch eine Mischung beider Formen sowie weitere Arten wie die Lewy-Körperchen-Demenz (Eiweißablagerungen im Gehirn) oder Morbus Pick.

Einige Warnhinweise

Überwiegend tritt eine Demenz erst nach dem 65. Lebensjahr auf. Im Anfangsstadium ist schwer zu unterscheiden, ob jemand dement ist oder einfach nur vergesslich. Die Experten des medizinischen Wissensnetzwerks evidence der Universität Witten/Herdecke haben deshalb in einer Patientenleitlinie einige Warnzeichen zusammengestellt, mit denen Betroffene sich selbst oder ihre Angehörigen testen können:

- 1. Vergesslichkeit/Orientierung**
Termine oder Absprachen vergisst jeder einmal. Ein Alarmzeichen ist aber, wenn sich das Vergessen häuft oder unerklärliche Verwirrheitszustände auftreten. So kann es auch sein, dass die räumliche und zeitliche Orientierung verloren geht. Menschen verlaufen sich dann in ihrer gewohnten Umgebung oder vergessen den Wochentag.
- 2. Probleme mit alltäglichen Handlungen**
Einmal den Topf auf dem Herd vergessen ist normal. Demenzpatienten können sich teils nicht mehr erinnern, dass sie gekocht haben oder hungrig sind. Darüber hinaus werden Gegenstände oft an seltsamen Orten abgelegt – etwa die Brille in der Zuckerdose.
- 3. Sprache und Urteilsfähigkeit**
Bei einer Demenz fehlen den Betroffenen oft die richtigen Worte. Die Lücken werden dann manchmal durch unpassende Begriffe ersetzt – etwa die „Zeitung lesen“ durch „das Buch lesen“ oder andere Wörter durch „Dings“. Darüber hinaus kommt es vor, dass Demenzpatienten nicht mehr entscheiden können, welche Kleidung gerade passend ist – also Bluse und Jacke zum Einkaufen, Schlafanzug zum Schlafengehen.
- 4. Veränderung der Persönlichkeit**
Warnzeichen sind auch plötzliche Stimmungsschwankungen oder wenn aus der sonst freundlichen Person dauerhaft ein eifersüchtiger, ängstlicher oder verärgelter Mensch wird.

Fallen solche Veränderungen auf, sollte so früh wie möglich ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann den Verdacht auf Demenz durch eine körperliche und neurologische Untersuchung sowie durch verschiedene Demenz-Früherkennungstests untermauern oder widerlegen. Eine frühe Diagnose ist wichtig, damit die Krankheit so schnell wie möglich behandelt und damit aufgehalten werden kann – heilbar ist sie allerdings nicht.

dbp/spo

Pflegestation Lüder

seit **Hauskrankenpflege**
1996 Luckenwalder Str. 32, Ludwigsfelde
Tel. 0 33 78 / 80 48 74 • www.HKPLUEDER.de



ELEKTROMOBILE

Wir haben auch für Sie ein tolles Angebot

- Neufahrzeuge
 - Gebrauchtfahrzeuge
- Ihr Spezialist in Ihrer Nähe**



☎ **03378 / 80 30 88**

BBG • Elektromobile • Ludwigsfelde • Str. d. Jugend 15
Inh. Axel Bernburg • www.emg-elektromobile.com



JOHANNISCHES SOZIALWERK E.V.



SOZIALSTATION LUDWIGSFELDE



Häusliche Pflege
Beratung • Fahrdienste
Pflegedienstleitung:
Melitta Borgwardt
Potsdamer Straße 50
Tel.: (033 78) 51 80 60

Weitere Informationen:

- www.gesund-durch.de; Informationen zu Demenz-Früherkennungstests und medikamentöser Therapie
- www.deutsche-alzheimer.de; Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit Beratungstelefon (01803) 17-10-17) und Adressen von Selbsthilfegruppen

Machmal ist er "wie ein Kind"

Vom Bücherwurm zum Pflegefall- die Geschichte von Erich P.

Ein Sonnenstrahl schummelt sich an den Blumen auf dem Fensterbrett vorbei, fällt über den dunklen Holztisch bis hinüber zum Bücherregal. Die Werke, die hier stehen, wurden schon lange nicht mehr gelesen. „Früher hat mein Mann ständig Bücher angeschleppt“, erinnert sich Christel P. (71) und blickt auf die Buchrücken. Literatur und Philosophie, das waren seine Themen. Heute ist Erich P. dement, schläft in einem Pflegebett und muss eine Windel tragen.

Erich P. ist 82 Jahre alt und hat in seinem Berufsleben viel erreicht. Angefangen als Elektriker hatte er sich in seiner Firma zum Fertigungsleiter und Berater im Verkauf hochgearbeitet. „Das war die Arbeit eines Ingenieurs“, erzählt seine Frau. In der Freizeit hat er viel gelesen, fotografiert und sich in der Kirchengemeinde engagiert.

Irgendwann im Jahr 2000 fielen dann kleine Veränderungen auf, erinnert sich Christel P. „Er hat Bücher gekauft, sie aber nicht mehr gelesen. Und auf einmal waren seine Fotografien nichts Dolles mehr.“ Auch Haushaltsabrechnungen klappten nicht mehr richtig, doch hellhörig wurde die 71-Jährige da noch nicht. „Ich dachte: Das geht einem so, wenn man älter wird.“

Der „Knackpunkt“ kam vor fünf Jahren

Immer öfter kamen danach Mutlosigkeit, fehlender Antrieb und Misstrauen hinzu. Erich P. machte seiner Frau Vorwürfe, wenn sie ihn alleine ließ, verlor das Zeitgefühl, wurde ängstlich, baute körperlich ab. Der „Knackpunkt“ kam schließlich im Nordseeurlaub 2004. Christel P. und ihr kunstinteressierter Mann besuchten eine Ausstellung mit Picasso-Lithografien. „Er hat gar nicht richtig hingeguckt“, schildert die 71-Jährige. „Am Ende meinte er: Die Bilder haben mir nichts mehr gesagt.“

Nach dem vorzeitig abgebrochenen Urlaub besuchte das Ehepaar einen Neurologen, danach einen Gerontopsychiater, der auf die Behandlung älterer Menschen spezialisiert ist. Eine Computertomografie machte schließlich die Veränderung im Gehirn sichtbar: eine Mischform aus Alzheimer- und gefäßbedingter Demenz. Die Reaktion des Patienten: „Ich bin ja schon so alt.“ Wirklich angenommen habe er die Diagnose nicht, sagt Christel P.

Doch immerhin herrschte für seine Frau Klarheit. Sie konnte es nun einordnen, wenn der gelernte Elektriker vergaß, wie das Telefon funktionierte. Sie wusste woran es lag, als seine Ausdrucksfähigkeit schwand, als er den Gang zur Toilette nicht mehr schaffte. „Ich war schon ziemlich klein mit Hut“, sagt die 71-Jährige nüchtern über diese Zeit.

Stillsitzen – nur zehn Minuten lang

Seit gut fünf Jahren lebt das Paar nun in seiner Eigentumswohnung mit der Diagnose Demenz. Die Hausherrin mit dem gepflegten Kurzhaarschnitt wirkt abgeklärt, wie eine Frau, die die Dinge anpackt, anstatt in Selbstmitleid zu baden. Zu begreifen, dass der einst geistig rege Partner nach gut 40 Ehejahren nicht mehr derselbe ist, ist schwer. Es sei leichter, wenn die Veränderungen langsam und schleichend kommen, sagt Christel P. Dennoch: „Ich musste schmerzlich feststellen, dass ich fast alle meine Aktivitäten einstellen musste“ – den Chor, die Gymnastikgruppe, die Ehrenämter. „Ich musste ja immer da sein.“

Inzwischen haben sich die P.'s mit der Krankheit arrangiert. Die Eigentumswohnung wurde angepasst, Erich P. bekam ein Pflegebett. Zwei Mal in der Woche besucht er die Tagespflege einer gerontopsychiatrischen Klinik, daheim hilft ein Pflegedienst. Christel P. kann wieder ab und zu ihre Gymnastikgruppe besuchen, und versucht, Freunde nach Hause einzuladen – obwohl ihr Mann beim Kaffeetrinken höchstens zehn Minuten still sitzen kann. „Es ist eine verrückte Sache“, sagt die lebensfrohe 71-Jährige. „Die ständige Unruhe scheint ihn selber zu belasten.“ Abstellen kann er sie aber nicht. Genauso wie das Kleckern beim Essen, das herrische Rufen ihres Namens und die Marotte, dass er nach der Gutenachtgeschichte oft noch „drei Mal auf der Matte steht“ weil er nicht schlafen kann. „Wie ein Kind“ sei er manchmal, sagt seine Frau mit einem liebevollen Lächeln.

Wie Erich P.'s Krankengeschichte weitergehen wird, ist ungewiss. Angst vor der Zukunft hat Christel P. nicht, eher davor, dass sie selbst einmal gesundheitlich ausfällt. Bisher hat sie sich nur ein einziges Mal eine Kur gegönnt und schwärmt: „Das war an der Ostsee. Mal alle Glieder durchmassieren, alles wieder einrenken...“



Das Fotoalbum bewahrt Bilder aus vergangenen Tagen. Heute ist Erich P. ein Pflegefall.

Foto: Susanne Polig

Ab 17. Juni NEU in Klausdorf

Hauskrankenpflege Krüger

Wir sind für Sie da, um Sie in Ihrer gewohnten Umgebung zu pflegen!!!

Wir bieten Ihnen:

- Professionelle Pflege
- **Betreuung von Demenzkranken**
- Alle Leistungen der Pflegeversicherung
- Ausführung ärztlicher Verordnungen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hilfe für Angehörige
- Sterbebegleitung/Hospizarbeit
- 24 Stunden Rufbereitschaft

Hauskrankenpflege Elke Krüger

Zossener Str. 96 · 15838 Am Mellensee / OT Klausdorf
Telefon: 033703 / 6 80 66 · Funk: 0171 / 3 62 30 60



Gehen, Sprechen, Essen üben

Methoden der Rehabilitation nach dem Schlaganfall

Je nachdem, welche Hirnregionen bei einem Schlaganfall betroffen sind, bleiben teils schwere Behinderungen zurück. Deren Ausmaß kann von einem gefühllosen Arm bis zur komplett gelähmten Körperhälfte reichen. Die Folgen sind absehbar: Betroffene sind im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen, sitzen vielleicht im Rollstuhl oder können wegen einer Gesichtslähmung nicht alleine essen.

Je mehr nach der Akutbehandlung in Sachen Rehabilitation getan wird, desto größer sind die Chancen, zumindest einige der verlorenen Fähigkeiten wieder zu erlangen. Schließlich ist es möglich, dass andere, intakte Teile des Gehirns die Arbeit der zerstörten Nervenzellen übernehmen, wie die Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie in Essen sagen.

Ob eine Rehabilitation nach der Akutbehandlung nötig ist, wird schon im Krankenhaus überprüft und dort oft gleich der entsprechende Antrag gestellt. Patienten und Angehörige können sich über die nötigen Schritte bei den jeweiligen Krankenhaus-Sozialdiensten oder ihrer Krankenkasse informieren.

Ein Patient, mehrere Therapeuten

Die Physiotherapie ist wichtig, wenn der Patient unter Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen oder einem veränderten Körpergefühl leidet. Wer Arme oder Beine aufgrund einer Lähmung einseitig belastet, kann auf Dauer Spastiken, also eine gesteigerte Muskelspannung, entwickeln. Mit Hilfe des Physiotherapeuten verbessern die Patienten bei Erfolg ihre Körperwahrnehmung und werden wieder mobiler.

Das Leben im Alltag besser zu bewältigen ist eines der Ziele der Ergotherapie. Hier übt der Patient zum Beispiel das Anziehen, Essen oder Waschen. Trainiert werden kann aber genauso gut das Busfahren oder der Gang zum Bäcker. Darüber hinaus helfen Ergotherapeuten bei der Wohnraumanpassung, also wenn das Zuhause wegen der Behinderung kleine Veränderungen braucht – zum Beispiel Rampen statt Stufen.

Probleme beim Sprechen (Aphasie) oder der Fähigkeit, sich mitzuteilen, sind ein häufiges Phänomen bei Schlaganfallpatienten. An dieser Stelle kommt die Sprachtherapie (Logopädie) zum Einsatz. Sie kann ein individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm bieten, um Artikulation, Atmung und Stimme so weit zu verbessern, dass Kommunikation wieder möglich ist. Natürlich ist auch hier die Schwere des Anfalls für das Resultat entscheidend.

In manchen Fällen erleben Patienten nach einem Schlaganfall Veränderungen in ihrem Gedächtnis, ihrer Intelligenz oder dem Gefühlsleben – so genannte neuropsychologische Störungen. Im Zuge einer Rehabilitation kann in diesem Fall eine neuropsychologische Behandlung angeschlossen werden. Dabei werden mit psychologischen Tests oder Übungsprogrammen am Computer zum Beispiel Hirnleistung und Aufmerksamkeit trainiert.

dbp/spo

PROCURAND
SENIORENWOHPARK
NÄCHST NEUENDORF
Wohnen & Pflege



Unsere qualifizierte Pflege schafft Geborgenheit

- Pflegeplätze: Einzel- und Doppelzimmer, wohnliche Atmosphäre
- dorfähnlicher Charakter der gesamten Anlage
- alle Pflegestufen, auch Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- umfangreiches Beschäftigungsangebot
- hauseigener Shuttlebus
- Service-Wohnen in geräumigen Ein- und Zweizimmerwohnungen

Beratung und Information erhalten Sie auch in unserem Büro in Zossen direkt am Markt

ProCurand • Ernst-Henecke-Ring 99 • 15806 Zossen
Telefon: 0 33 77 / 200 0 • www.procurand.de

Biloba
Häusliche Kranken-
und Altenpflege Zossen



**Pflege ist Vertrauenssache,
denn wir sind Gast bei Ihnen zu Hause!**

- ärztliche Verordnungen
- Grundpflege
- Hauswirtschaft
- Hausnotruf
- Sozialarbeit, Pflegestufenanträge
- Vertretung pflegender Angehöriger

**Kundenfreundlicher
Ausgezeichnet
seit 2006
Pflegedienst**

Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar

0 33 77 / 20 03 93

Biloba Zossen • Ernst-Henecke-Ring 99 • 15806 Zossen
Telefon 0 33 77 / 20 03 93